## ■ 筋挫傷(肉離れ／筋断裂)、打撲の応急処置

早期発見、内出血の回避は早急な回復を図り、筋肉組織の瘢痕の広がりを防ぐうえで重要です。そのために初期段階におけるアイシング(RICE処置)が重要です。

● RICE処置：一般的に受傷部位の内出血や腫脹を最小限に抑える事を目的として2〜3日間はアイシングを行ないます。

**R：Rest**(安静)患部を安静に保つ
**I：Ice**(冷却)患部を冷却する
**C：Compression**(圧迫)患部を圧迫する
**E：Elevation**(挙上)患部を心臓よりも高くする

●アイシングの必需品!

品番：M214M(M)、M214L(L)
**アイスバッグ**

◆ 大腿四頭筋打撲時のRICE処置

膝関節を屈曲させ、大腿四頭筋を静的ストレッチした状態でアイシングを行なう。但し、痛みがひどい時は無理に曲げないこと。

※筋挫傷、打撲いずれの場合も必ず医師の診断を受けて下さい。

## ■ 予防・再発予防のためのメソッド

**①ストレッチング** 筋温と柔軟性の向上→可動域の回復
**②筋力強化** 筋肉をバランスよく鍛える→筋アンバランスによる発生を軽減
**③アイシング** 運動後のアイシング→筋肉の炎症ケアと疲労物質の早期除去
**④圧迫・固定** サポーターや弾性包帯→患部を保温・圧迫し、筋肉への負担を軽減


**マクダビッド ジャパン株式会社**

機能など詳しい製品情報はこちらからご確認下さい。
www.mcdavid.co.jp

〒141-0031
東京都品川区西五反田2-19-3 五反田第一生命ビル9F
TEL 03-5436-6606　FAX 03-3492-2066　E-mail comm@mcdavid.co.jp



●やむをえない事情により、記載価格、製品仕様の一部を変更する場合があります。あらかじめご了承下さい。


# M474 コンプレッション サイラップ クイックマニュアル

プロテクションレベル2 ミドルサポート

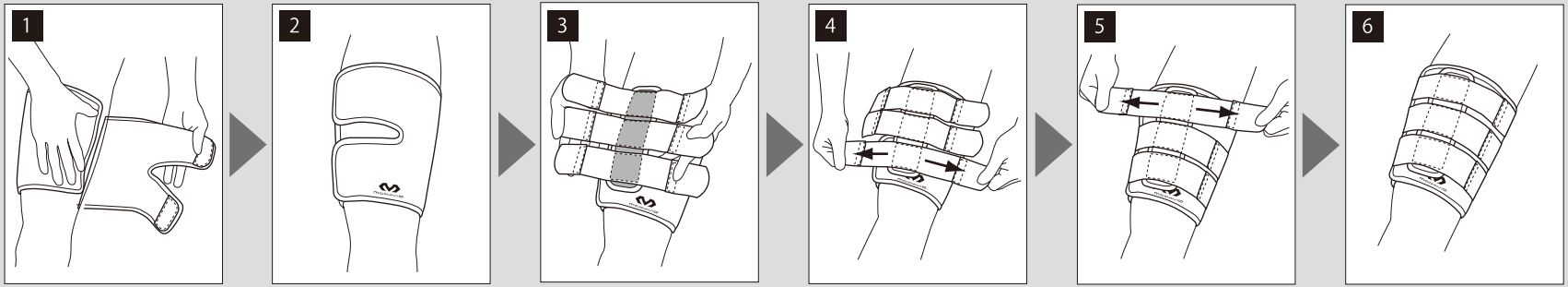
大腿部の傷害の多くは、患部周辺を圧迫することで筋肉への負担を軽くし、傷害による様々なストレスを緩和する場合があります。しかし、従来のサポーターでは全体圧迫のため、必要な位置に十分な圧迫を加えられませんでした。マクダビッドのM474コンプレッション サイラップは、マルチ加圧ストラップの働きにより、全体圧迫だけではなく、局所的圧迫も安全に行える画期的なサポーターです。

- 着脱式で独創的デザインのマルチ加圧ストラップが、局所的圧迫を実現
- マルチ加圧ストラップは、大腿部のどこにでもピンポイント圧迫が手軽に可能
- マルチ加圧ストラップで圧迫の強弱を自在に調節可能。
- サポーター本体も装着が簡単なラップタイプ(巻き付け式)
- フィット感、快適性に優れる1.5mm厚の薄型通気性素材を採用

## ■ サイズガイド：フリーサイズ(〜70cm)

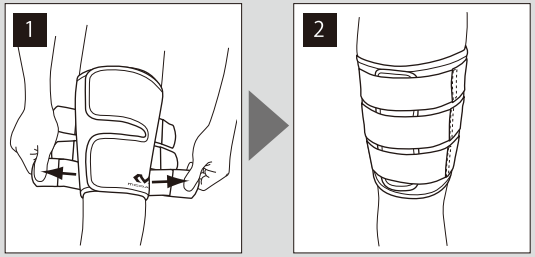
※サイズ測定位置：ふとももも回り(一番太い所)

# ＃474 コンプレッション・サイラップ 装着手順〈大腿部前面（大腿四頭筋）のケア〉




1. マクダビッドロゴが下側（膝側）になるように本体を両手で広げ、大腿部に巻きつける。
2. 上下のストラップの引っ張り加減でフィット感を調整する。
3. 強圧迫をしたい部分（受傷箇所）にマルチ加圧ストラップのセンターを合わせ、面ファスナーで止める。
4. 下側（膝側）の伸縮ストラップを好みの圧迫力になるよう両側へ引っ張りながら本体に止める。
5. 同様にして真ん中、上側（股関節側）の伸縮ストラップを両側へ引っ張りながら本体に止める。
6. 最後に好みの圧迫力になるようにマルチ加圧ストラップの引っ張り加減を調整する。

## 〈大腿部後面（ハムストリング）のケア〉

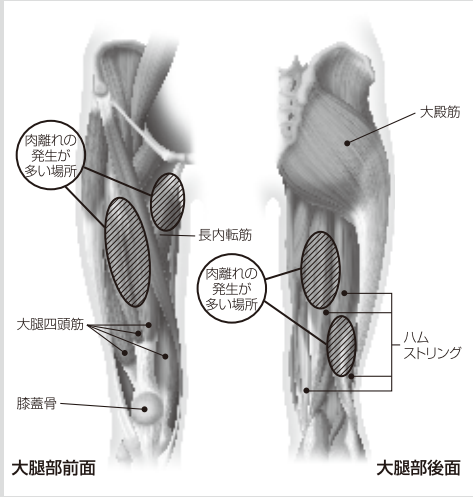



1. 本体を巻き付けた大腿部の後面（ハムストリング）にマルチ加圧ストラップを取り付ける。
2. 3本の伸縮ストラップを好みの圧迫力になるよう左右に引っ張り本体に止める。

### POINT

マルチ加圧ストラップのセンター部分を圧迫を加えたい部位の上にくるようにセットすると効果的な圧迫が得やすくなります。
ズレやすい場合は、本体を脚の付け根に近い部分に装着し、上側のストラップを少し強めに締める方法をお試しください。

## 大腿部によく発生するケガについて




### ■ 大腿部の筋挫傷（肉離れ） ※大腿部へのスポーツ傷害で2番目に高い発生率

- 肉離れとは：筋肉の損傷（部分断裂、完全断裂）のことでスポーツをしている最中に起こりやすい。特に筋肉が収縮している（力が入っている）時に強制的に引き延ばされ生ずることが多い。
- 症状：肉離れの症状は、3段階に分類される。
  軽度：運動中に鋭い痛みを感じるが、運動や自力歩行が可能。
  中度：筋線維の一部断裂でかなりの痛みを感じる。運動の継続、自力歩行は難しい。
  重度：筋肉の部分断裂により筋肉や筋腱移行部に激痛が走る。自力歩行はほぼ不可能。
- 発生要因：年齢、柔軟性、筋力低下、ウォームアップ不足、疲労、不適切なリハビリなど

### ■ 大腿四頭筋の打撲 ※大腿部へのスポーツ傷害で最も高い発生率

様々なスポーツや日常生活で非常に多い外傷で、「チャーリーホース」等と言われることもある

- 発生メカニズム：弛緩した大腿が激しい打撃を受け、筋肉が大腿骨の硬い表面に圧迫され発生。
- 発生場所：大腿四頭筋全体に発生
- 症状：外傷を受けた瞬間に痛み、一時的な機能障害が起こり、負傷した大腿部が内出血することが多い。
- 発生しやすい主なスポーツ：サッカー、バスケットボール、ラグビー、アメリカンフットボールなどのコンタクトスポーツ